

【冷やしカレー南蛮レシピ 栄養成分】 [https://www.sugimoto-shop.com/recipe/curry\\_nanban\\_hiyasi.html](https://www.sugimoto-shop.com/recipe/curry_nanban_hiyasi.html)

冷やしカレー南蛮のカロリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	重量 (g)
茹そば	330	12	2.5	65.0	5	0	250
鶏ひき肉	37	3.5	2.4	0	11	0	50
長ねぎ	7	0.3	0	1.7	Tr	0	20
ごま油	74.0	0.0	8.0	0.0	Tr	0.0	8
かけつゆ *	39.7	1.8	0.0	8.1	1433.3	3.6	200
カレー南蛮の素 *	44.6	1.1	1.3	7.2	3.7	0.0	10
TOTAL	532.3	18.7	14.2	82.0	1453.1	3.6	538

文部科学省 食品成分データベース 参照(2019/2) <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl> (\*印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照)